

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.
Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



TERIYAKIBAKAD LAX med kimchikålsallad, basmatiris samt kokos- och myntayoghurt

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

LAX

Salta försiktigt (om alls då teriaykisåsen innehåller salt). Baka i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 48°)

KÅL

Blandas runt ordentligt med dressing.

KOKOSYOGHURT

Serveras kall till.



PIEMENTOMARINERAD KYCKLING

med saffran- och parmesanrisoni med tomat- och ruccolasallad

KYCKLING

Stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

RISONI*

Koka i saltat vatten (1 l vatten, 1msk salt/100 gram pasta), ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, smaka av med salt/peppar.

SALLAD

Skölj ruccola, skiva rödlök och tomater, blanda med vinägrett. Smaka av med s/p.



KITCHENWIZ MOUSSAKA

med krispig paprikasallad

POTATIS

Skiva potatis tunt- Råstek eller rosta på ugnsplåt (200° varm ugn 15-20 min) med olivolja och salta rikligt.

KÖTTFÄRS

Värm i kastrull på spisen.

MOUSSAKA

Varva köttfärsås, bechamelsås* och stekt/rostad potatis i en smord ugnssäker form. Avsluta med bechamelsås* och riven ost. Grädda i varm ugn, 200-225°, ca 20 min .

SALLAD

Skölj och skär paprika. Blanda med sköljd mixsallad och vinägrett.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Lax färsk portionsstyckad och benfri marinerad i kinesisk SOJA, japansk SOJA, limejuice, farinsocker, chili, vitlök / **Kål** röd spetskål, paksoykål, morot, munggroddar / **Kimchidressing** rapsolja, fisksås (FISK), lime, chili, ingefära, vitlök, ättika, salt, socker / **Kokos- och myntayoghurt** YOGHURT, kokosgrädde, mynta / **Basmatiris**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, rökt paprika, paprikapulver, fänkålsfrö, koriander vitlök / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, vitt vin, parmesanOST, vitlök, salt, vitpeppar, saffran / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Ruccola** / **Tomat** / **Rödlök** / **Risoni****



MOUSSAKA

Moussakafärs lammfärs, nötfärs, fläskfärs, gullök, tomat, aubergin, rödvin, kalvfond, chili, oregano, kanel, rödvinsvinäger, vitlök, lagerblad, salt, svartpeppar / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, SMÖR, salt, socker, vitpeppar, MUSKOTNÖT, lagerblad / **OST** PrästOST, Italiensk hårdOST, Manchego / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, persilja, SENAP, vitlök, salt, socker, peppar / **Potatis** / **Paprika** / **Mixsallad**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i tex köttbullar. Vi får ibland frågan om gluten i soja, vi använder klassisk soja*.

Utdrag från livsmedelsverket:

"Sojasåser tillverkas genom jäsning, fermentering, av sojaböner och rostat vete. Livsmedelsverket har analyserat gluten i olika sojasåser som deklarerade vete. Gluten påvisades inte i de "klassiska" sojasåserna trots att vete deklarerades i innehållsförteckningen. Klassisk sojasås borde inte utgöra någon risk för glutenintoleranta".

*Glutenfritt alternativ - Glutenfri pasta och glutenfri bechamelsås

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Johan i Hallen. johanihallen.se

FISK Fisken kommer direkt från fiskauktionen via Gothia Seafood som själva är med i alla led, från inköp på auktioner till hantering och packning. Gothia Seafood är medlem i närfiskat. gothiaseafood.se

FRUKT & GRÖNT Aroma frukt och grönt erbjuder ett stort urval frukt, grönsaker och delikatesser från växtriket. Hos oss hittar du alltid de råvaror som är bäst för säsongen. Vi levererar dagligen frukt & grönt till många av landets främsta restauranger och har ett nära samarbete med lokala odlare och producenter.

ÅTER-VINNING Vår Already låda är enkel att vika ihop och består endast utav wellpap. Hela lådan går att återvinna. Alternativt väljer du att spara den för framtida förvaring. Supersmart! Lådan finns förpackningar av papp, plast och aluminium. De sorteras var för sig i respektive kärl.

En produkt från

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.
Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



TERIYAKIBAKAD LAX med kimchikålsallad, basmatiris samt kokos- och myntayoghurt

BASMATIRIS

Mät upp 1 del ris+2 delar vatten. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 15-20 min.).

LAX

Salta försiktigt (om alls då teriaykisåsen innehåller salt). Baka i ugn på hög värme, kort tid, 225°, ca 10 min (innetemp 48°)

KÅL

Blandas runt ordentligt med dressing.

KOKOSYOGHURT

Serveras kall till.



PIEMENTOMARINERAD KYCKLING

med saffran- och parmesanrisoni med tomat- och ruccolasallad

KYCKLING

Stek 2 min per sida till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 160° ugn ca 15 min (innetemp 68°).

RISONI*

Koka i saltat vatten (1 l vatten, 1msk salt/100 gram pasta), ca 8-10 min. Häll av i durkslag.

RISONIGRUND

Värm i vid kastrull alt stekpanna. Blanda i kokt risoni, smaka av med salt/peppar.

SALLAD

Skölj ruccola, skiva rödlök och tomater, blanda med vinägrett. Smaka av med s/p.



KITCHENWIZ VEG MOUSSAKA

med krispig paprikasallad

POTATIS

Skiva potatis tunt- Råstek eller rosta på ugnsplåt (200° varm ugn 15-20 min) med olivolja och salta rikligt.

GRÖNSAKSRAGU

Värm försiktigt i kastrull på spisen.

MOUSSAKA

Varva grönsaksragu, bechamelsås* och stekt/rostad potatis i en smord ugnssäker form. Avsluta med bechamelsås* och riven ost. Grädda i varm ugn, 200-225°, ca 20 min .

SALLAD

Skölj och skär paprika. Blanda med sköljd mixsallad och vinägrett.

INGREDIENSFÖRTECKNING



LAX

Lax färsk portionsstyckad och benfri marinerad i kinesisk SOJA, japansk SOJA, limejuice, farinsocker, chili, vitlök / **Kål** röd spetskål, paksoykål, morot, munggroddar / **Kimchidressing** rapsolja, fisksås (FISK), lime, chili, ingefära, vitlök, ättika, salt, socker / **Kokos- och myntayoghurt** YOGHURT, kokosgrädde, mynta / **Basmatiris**



KYCKLING

Kycklingbröst marinerad i rapsolja, rökt paprika, paprikapulver, fänkålsfrö, koriander vitlök / **Risonigrund** YOGHURT, GRÄDDE, vitt vin, parmesanOST, vitlök, salt, vitpeppar, saffran / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, fänkålsfrö, korianderfrö, vitlök, salt, socker, peppar / **Ruccola / Tomat / Rödlök / Risoni****



VEG MOUSSAKA

Grönsaksragu linser, mungbönor, champinjoner, gullök, tomat, aubergin, rödvin, svampbuljong, chili, oregano, kanel, rödvinsvinäger, vitlök, lagerblad, salt, svartpeppar / **Bechamelsås*** MJÖLK, GRÄDDE, VETEMJÖL, SMÖR, salt, socker, vitpeppar, MUSKOTNÖT, lagerblad / **OST** PrästOST, Italiensk hårdOST, Manchego / **Vinägrett** rapsolja, olivolja, rödvinsvinäger, persilja, SENAP, vitlök, salt, socker, peppar / **Potatis / Paprika / Mixsallad**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i tex köttbullar. Vi får ibland frågan om gluten i soja, vi använder klassisk soja*.

Utdrag från livsmedelsverket:

"Sojasåser tillverkas genom jäsning, fermentering, av sojabönor och rostat vete. Livsmedelsverket har analyserat gluten i olika sojasåser som deklarerade vete. Gluten påvisades inte i de "klassiska" sojasåserna trots att vete deklarerades i innehållsförteckningen. Klassisk sojasås borde inte utgöra någon risk för glutenintoleranta".

*Glutenfritt alternativ - Glutenfri pasta och glutenfri bechamelsås

**Skaldjursfritt alternativ -

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING Kött och kyckling i utvalda kvalitéter levereras av Johan i Hallen. johanihallen.se

FISK Fisken kommer direkt från fiskauktionen via Gothia Seafood som själva är med i alla led, från inköp på auktioner till hantering och packning. Gothia Seafood är medlem i närfiskat. gothiaseafood.se

FRUKT & GRÖNT Aroma frukt och grönt erbjuder ett stort urval frukt, grönsaker och delikatesser från växtriket. Hos oss hittar du alltid de råvaror som är bäst för säsongen. Vi levererar dagligen frukt & grönt till många av landets främsta restauranger och har ett nära samarbete med lokala odlare och producenter.

ÅTER-VINNING Vår Already låda är enkel att vika ihop och består endast utav wellpap. Hela lådan går att återvinna. Alternativt väljer du att spara den för framtida förvaring. Supersmart! I lådan finns förpackningar av papp, plast och aluminium. De sorteras var för sig i respektive kärl.

En produkt från